

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства «Эдельвейс»
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
Протокол № 8 от 23.09.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 16/09 от 29.09.2023 г.
Директор ГБУ ДО ЦИ «Эдельвейс»
И.В. Поликарпова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛШЕБНАЯ АКРОБАТИКА»**

Срок освоения: 6 дней
Возраст обучающихся: 5 – 10 лет

Разработчик:
Серикова Анастасия Алексеевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебная акробатика» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.¹

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа соответствует социальному заказу общества на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. При определении актуальности программы использовался анализ детского и родительского спроса.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций. Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5 – 10 лет. Специальных знаний и умений не требуется.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения: 6 дней

Объем программы: 12 часов

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством акробатических упражнений.

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению терминологии в области выполнения акробатических упражнений;
- способствовать освоению техники выполнения основных акробатических элементов;
- научить «видеть» ошибки в исполнении акробатических упражнений;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать интерес, мотивацию обучающихся к занятию спортом;
- развивать гибкость, ловкость, внимание, координацию движений;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе;
- развивать воображение, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, к проведению содержательного досуга;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

¹Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся *будут знать*:

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических элементов;
- основную терминологию в области выполнения акробатических упражнений;
- технику выполнения акробатических элементов.

Учащиеся *будут уметь*:

- концентрироваться на выполнении упражнений;
- грамотно применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Метапредметные

Учащиеся:

- будут понимать и принимать учебную задачу;
- будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Личностные

- учащиеся будут проявлять волевые качества личности (ответственность, целеустремленность) в достижении поставленных целей;
- формирование интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебная акробатика» может быть реализована по персонифицированному сертификату дополнительного образования.

Условия набора и формирования групп

На обучения по программе принимаются все желающие в возрасте 5 – 10 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта (акробатика) и физическим нагрузкам в целом.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах. Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Оптимальное количество учащихся в группе 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная – объяснение нового материала, беседа, показ педагогом, разучивание несложных упражнений;
- групповая – коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач;
- индивидуальная – для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий: традиционное занятие, тренировка, контрольные упражнения, технический зачет, показательные выступления.

Материально-техническое оснащение программы

Спортивный зал, ковровое покрытие, гимнастические маты.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Контрольные упражнения
3.	Акробатические упражнения	4	1	3	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие	2		2	Показательное выступление/ технический зачет
Итого		12	2,5	9,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

Обучающие:

- способствовать овладению терминологии в области выполнения акробатических упражнений;
- способствовать освоению техники выполнения основных акробатических элементов;
- научить «видеть» ошибки в исполнении акробатических упражнений;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для формирования культуры здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать интерес, мотивацию обучающихся к занятию спортом;
- развивать гибкость, ловкость, внимание, координацию движений;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе;
- развивать воображение, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, к проведению содержательного досуга;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, приобщать к спортивным традициям.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

Правила поведения в спортивном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Знакомство с задачами обучения. Инструктаж по технике безопасности. Понятие «акробатика». История акробатики.

Практика

Разминка при помощи общеразвивающих упражнений. Контрольные упражнения (складочка, рыбка, мост). Упражнения на выявление начальных физических возможностей обучающихся. Игры на знакомство.

2. Специальная физическая подготовка

Теория

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов.

Практика

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине, на животе; приседания и выпрыгивания из упора присев.

Упражнения на развитие гибкости: «мостик», «рыбка», складочка, шпагаты продольный и поперечный, шпагаты с наклоном вперед и прогибом, махи ногами вперед/в сторону/назад лежа, стоя у опоры, стоя.

Упражнения на развитие координации: прыжки, прыжки на возвышенность, прыжки с согнутыми; стойка на лопатках; бег спиной

Упражнения на развитие скорости реакции: подвижные игры, строевые команды, бег из различных положений, прыжки с нормированным временем, эстафеты.

3. Акробатические упражнения

Теория

Краткая характеристика акробатических упражнений. Техника выполнения простых акробатических элементов и упражнений.

Практика

Кувырки: назад через плечо из положения стойка на лопатках, назад из положения упор присев, вперед из положения стоя, вперед через плечо из положения стоя на коленях.

Мосты: из положения лежа, из положения стоя, на носках, на одной ноге.

Колесо: вправо, влево, на локтях, на одной руке.

Стойки: на лопатках, на предплечьях.

4. Итоговое занятие

Практика

Показательное выступление/ технический зачет. Подведение итогов работы коллектива за период обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических элементов;
- основную терминологию в области выполнения акробатических упражнений;
- технику выполнения акробатических элементов.

Учащиеся будут уметь:

- концентрироваться на выполнении упражнений;
- грамотно применять полученные знания, умения и навыки на практике.

Метапредметные

Учащиеся:

- будут понимать и принимать учебную задачу;
- будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Личностные

- учащиеся будут проявлять волевые качества личности (ответственность, целеустремленность) в достижении поставленных целей;
- формирование интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Волшебная акробатика» использует следующие **методы**:

- *словесный* – устное объяснение материала, беседа, диалог;
- *наглядный* – показ видеоматериалов, схем, показ педагогом техники выполнения упражнений;
- *практический* – получение информации и ее отработка на основании практических действий, выполняемых учащимися.

Технологии, используемые в образовательном процессе: игровые, здоровьесберегающие (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

Учебно-методический комплекс программы «Волшебная акробатика» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент учебно-методического комплекса программы «Волшебная акробатика» включает в себя информационные источники (списки литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002.
2. Иванов, К.Н. Акробатика : Пособие для учителей. - Ленинград : Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1962.
3. Игнашенко, А.М. Акробатика в школе. - Москва : Просвещение, 1964.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В. В. Козлов. - Москва : Владос, 2003
5. Конеева, Е.В. Эстетическая гимнастика : история, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». - Москва : Прометей, 2013.
6. Собинов, Б.М. Художественная гимнастика. - Москва : Искусство, 1960.
7. Сосина, В. Ю. Акробатика для всех. - Москва : Олимпийская литература, 2014.

Список литературы для детей и родителей

1. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста : (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) : Пособие для учителей I-IV классов и родителей. - Москва : Просвещение, 1966.
2. Коркин, В.П. Акробатика : [Для детей] / В. П. Коркин. - Москва : Физкультура и спорт, 1983.
3. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. – СПб, 2001.
4. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – СПб, 1998.
5. Яковлев В. Игры для детей. – М. 1975.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики - URL: <http://vfrg.ru/?ysclid=loslcn5vn8243221918>
2. 10 фильмов о художественной гимнастике - URL: <https://gymbalance.ru/o-gimnastike/10-filmov-o-hudozhestvennoj-gimnastike/?ysclid=loslxfpj6834618273>

3. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации - URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/>

Второй компонент учебно-методического комплекса программы «Волшебная акробатика» – система средств обучения содержит следующие *дидактические материалы*:

- фотоматериалы, плакаты «Схема выполнения упражнения».
- ЭОР (видеофильмы, презентации к темам занятий, созданные педагогом).

Основой **третьего компонента учебно-методического комплекса** программы «Волшебная акробатика» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы* (диагностические и контрольные).

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, итоговое оценивание**.

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	Первое занятие	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В периода обучения	
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3)

Входной контроль

Проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей.

Формы: педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа для выявления личной мотивации учащихся.

Результаты первоначального уровня знаний, умений, творческих способностей детей педагог вносит в Диагностическую карту входного контроля (*приложение № 1*).

Критерии оценки уровня подготовленности к обучению

№	Параметры	Низкий уровень – 1 балл	Средний уровень – 2 балла	Высокий уровень – 3 балла
1.	Мотивация	Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе
Физические качества учащихся				
2.	Координация («флажок»)	Постоянная потеря равновесия, падение	Равновесие сохраняется, но есть лишние движения руками, опорной ногой	Равновесие сохраняется, без движений
3.	Пассивная гибкость спины («мостик»)	Ноги и руки сильно согнуты, голова на полу или близко к нему	Ноги руки немного согнуты, хороший изгиб в спине	Ноги и руки прямые, руки стоят близко к ногам

При заполнении Диагностической карты входного контроля (*приложение № 1*) педагог использует следующую шкалу оценки:

Шкала оценки:

Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Формы: педагогическое наблюдение; беседа, выполнение практических заданий; анализ педагогом выполнения заданий учащимся.

Итоговое оценивание предусмотрено по окончании обучения по программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимся за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков, определения устойчивого интереса к выбранному виду деятельности.

Формы: показательное выступление/ технический зачет.

Предметные результаты освоения программы педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (*приложение № 2*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1
		Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	2
		Высокий уровень (усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
II. Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)	1
		Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	2
		Высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3

Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (*Приложение № 3*).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<i>Понимание и принятие учебной задачи</i>		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; уметь осуществлять самоконтроль, самооценку
<i>Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми</i>		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<i>Интерес и мотивация</i>		
Личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	Не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	Имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (быть ответственным пешеходом, соблюдать правила дорожного движения)
<i>Волевые качества (ответственность, целеустремленность)</i>		
Не доводит дело до конца, безразличен к процессу выполнения задания	Старается довести начатую работу до конца, проявляет признаки ответственности	Доводит начатое дело до конца, ответственно подходит к выполнению задания

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (*Приложение № 2, № 3*) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы (*итоговое оценивание*).

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

В ходе итогового контроля на основании данных диагностических карт результативности предметных, метапредметных и личностных результатов педагог заполняет сводную Информационную карту «Освоение дополнительной общеразвивающей программы» (*приложение № 4*)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20_____ – 20_____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20_____ г.

№	Ф.И. обучающегося	Критерии наблюдения			Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Мотивация	Координация («флажок»)	Пассивная гибкость спины («мостик»)			
1.							
...							
15.							

Шкала оценки:

Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (_____ чел.)

средний уровень – _____% (_____ чел.)

высокий уровень – _____% (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы
(предметные результаты)

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень
1.						
...						
...						
15.						

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)

средний уровень – _____ % (_____ чел.)

высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА метапредметных и личностных результатов обучения

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20_____ – 20_____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20_____ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов		Показатели личностных результатов		Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Интерес и мотивация	Ответственность, целеустремленность			
1.								
...								
15.								

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____ % (_____ чел.)

средний уровень – _____ % (_____ чел.)

высокий уровень – _____ % (_____ чел.)

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20____ – 20____ учебный год

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « _____ » _____ 20____ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.							
...							
15.							

Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

Вывод:

низкий уровень – _____% (_____ чел.)

средний уровень – _____% (_____ чел.)

высокий уровень – _____% (_____ чел.)